

平成28年  
10月号



# 福寿荘

第111号

# だより

発行：老人福祉センター  
横浜市福寿荘  
発行日：平成28年10月1日  
所長：浦野 聡  
編集：福寿荘だより編集委員  
連絡先：〒241-0005  
横浜市旭区白根 2-33-2  
電話：045(953)5315  
FAX：045(953)5317

## 健康長寿プログラム 『学んで健康・笑って体操』



### 正しい入浴法を学ぶ

日時：平成28年11月4日・11日・18日・25日（いずれも金曜日）

時間：13:00~16:15 1F大広間 体操関係6回・講座2回

対象：市内在住満60歳以上の方 35名（先着順）

お申込み：平成28年10月2日（日）9:20~直接福寿荘へ

参加費：200円（保険料・資料代） 日時及び内容については変更となる場合があります。

	13:00~14:30	15:00~16:15
11月4日(金)	<b>体操</b> 健康リンパストレッチ	<b>体操</b> 歌いながら脳トレ
11月11日(金)	<b>講座</b> 高齢者の身体の変化と 栄養摂取のポイント キューピー(株)講師	<b>体操</b> 脳若体操
11月18日(金)	<b>体操</b> やさしい呼吸法&体操	<b>体操</b> 姿勢シャキッと体操
11月25日(金)	<b>講座</b> 健康によい入浴法 (株)バスクリン講師	※この回のみ 14:30~15:45 <b>体操</b> 体を使って脳トレ
		15:45~16:00 振り返りアンケート(福寿荘職員)

# 10月のおもな予定

日	月	火	水	木	金	土
☆文化祭に来てください！10/11（火）～10/16（日） お風呂の休止は 10/13（木）～10/27（木）						1 なかよし余暇支援 9：30（趣味の部屋）
2	3 体幹エクササイズ 15：00～大広間	4 イスを使ってストレッチ 12:00～（中広間） 福寿の会 13:00～（中広間）	5	6	7	8
9 福ふく 演芸場 13:00～大広間 	10 コグニサイズで 若返り 15:00～大広間	11 リラックスヨガ体験 ①12:00～13:15 ②13:45～15:00 （中広間）	12 聴力検査 9：30～14：00 （趣味の部屋） コーヒーサロン 10:30～14:30 （中広間） リズム体操 14：30～大広間	13 聴力検査 9：30～14：00 （趣味の部屋）	14	15 朝どれ野菜販売 10:00～ 喫茶コーナー 10:00～14:30 スポーツコーナー 10:00～14:00 （ゲートボール場） 手作りパン雑貨販売 （1階廊下）
← 文化祭						
← お風呂休止						
16 朝どれ野菜販売 10:00～ パン サンドウィッチ販売 11:30～ 喫茶コーナー 11:00～14:30 文化祭	17 体幹エクササイズ 15：00～大広間	18 	19	20 健康福祉相談 13:00～	21	22 
お風呂休止						
23	24 コグニサイズで 若返り 15:00～大広間	25 休館日	26 なかよし余暇支援 15:30～大広間	27	28 お風呂利用 再開	29
← お風呂休止						
30	31 	老人福祉センター横浜市福寿荘 （指定管理者：横浜市社会福祉協議会）				

相鉄線西谷駅前または鶴ヶ峰駅バスターミナルより、「市営バス福寿荘行き」終点下車徒歩約3分  
 ※横浜市内在住で満60歳以上、横浜市内在住の方の父母・祖父母(満60歳以上)であれば、ご利用出来ます。  
 初めての方は利用証をお作りします。身分証明書(保険証等)をお持ちください。